ਨਰੋਏ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤੇ

ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ੀਟ

ਨਰੋਏ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤੇ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦ ਹਨ। ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ, ਬਾਲਗ਼ਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇਕ ਨਰੋਏ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਵੱਧਣ-ਫੁਲਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਰੋਏ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਲੰਮਾ ਸਮਾਂ ਜੀਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਨਰੋਏ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਦਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ:

1. ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬੱਝੇ ਸਾਥੀ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਮੁੱਲ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ ਅਤੇ ਹਲੀਮੀ ਨਾਲ ਵਿਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. ਸਾਥੀ, ਬਰਾਬਰ ਹਨ। ਉਹ ਰਲਕੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਰਲਕੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸਣ ਕਰਦੇ ਹਨ।

3. ਜਦੋਂ ਸਾਥੀ ਅਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਆਪਣੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਇਸਦਾ ਰਲਕੇ ਹੱਲ ਕੱਢਦੇ ਹਨ। ਉਹ, ਅਜਿਹੇ ਰਸਤੇ ਕੱਢਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਦੋਵਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਨੂੰ ਉਹ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੈ।

4. ਸਾਥੀ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸੁਣਦੇ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ, ਇਕ-ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ, ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਦਿਲ ਦੁਖਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

5. ਹਰੇਕ ਸਾਥੀ, ਇਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ, ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਦੀ ਜਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਸ਼ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

6. ਹਰੇਕ ਸਾਥੀ, ਜੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਇਕੱਲਿਆਂ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕੁਝ ਕੰਮ ਅੱਡ-ਅੱਡ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

7. ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਰੋਏ ਰਿਸ਼ਤੇ-ਨਾਤੇ, ਪਿਆਰ, ਸਤਿਕਾਰ, ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ‘ਤੇ ਉਸਰਦੇ ਹਨ।

8. ਸਾਥੀ, ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਉਤਸਾਹਿਤ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।

9. ਜਦੋਂ ਸਾਥੀ ਮਸਰੂਫ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਇਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।

10. ਸਾਥੀਆਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ/ਸਹੇਲੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਘੇਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੰਪਤੀ ਵਜੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਹਿਮਾਇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੋਰਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹਨਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਰੋਏ ਸਬੰਧ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਨਰੋਆ ਰੱਖੋ

ਇੱਕ ਨਰੋਆ ਸਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ, ਤਾਕਤ ਲਗਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ – ਪਰ ਇਹ ਕਰਨ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਨਰੋਏ ਸਬੰਧ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨੂੰ ਸਤਿਕਾਰ, ਖ਼ੁਸ਼ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ, ਹਰੇਕ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਅਲਬਰਟਾ ਬਾਲ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਨਰੋਆ ਅਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖੋ ਸਮੇਤ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਤਕ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮੁਹਈਆ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ ਲਈ ਪਹੁੰਚ ਵਾਸਤੇ, ਟੋਲਫ਼੍ਰੀ **310-1818** ‘ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆੱਪਰੇਟਰ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਓ

ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ 24 ਘੰਟੇ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਾਈਨ, ਟੋਲਫ਼੍ਰੀ **310-1818** ‘ਤੇ ਕਾੱਲ ਕਰੋ ਜਾਂ **www.familyviolence.alberta.ca** ‘ਤੇ ਜਾਓ।

ਅਲਬਰਟਾ ਬਾਲ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਲਬਰਟਾ ਦੇ
ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣ-ਧਮਕਾਉਣ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੀ
ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।